

Полезный разговор о вредных привычках



«Если мы не победим вредные привычки, то они
победят нас» (Эриан Шульц)

В рамках Всероссийской комплексной оперативно-профилактической акции «
Дети России-2020»
ГБОУ СОШ № 47

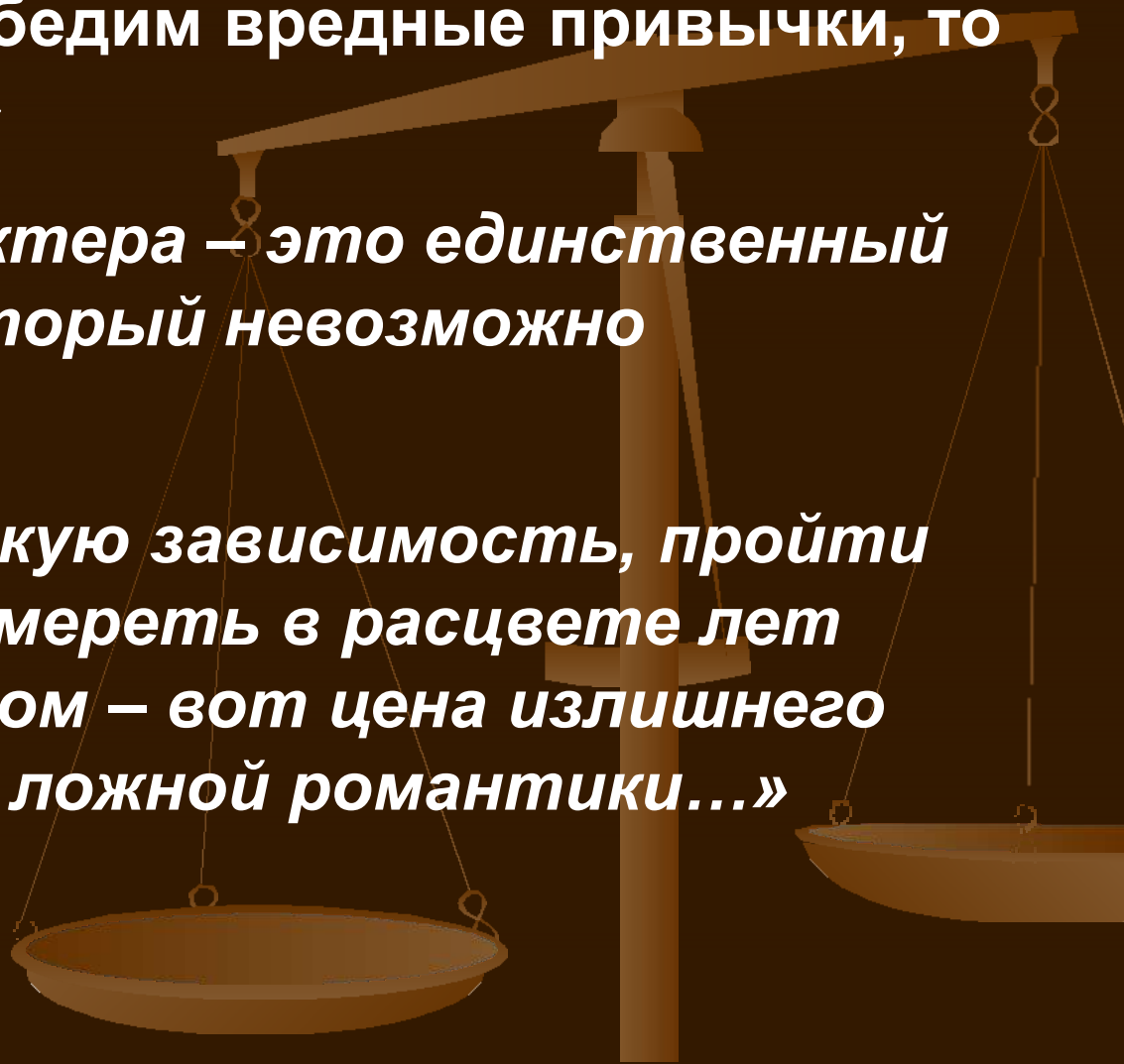
Цель:

- Сформировать негативное отношение к незаконному потреблению наркотических и психотропных веществ
- Ознакомить с интернет-ресурсами, связанными с профилактикой вредных привычек
- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека.



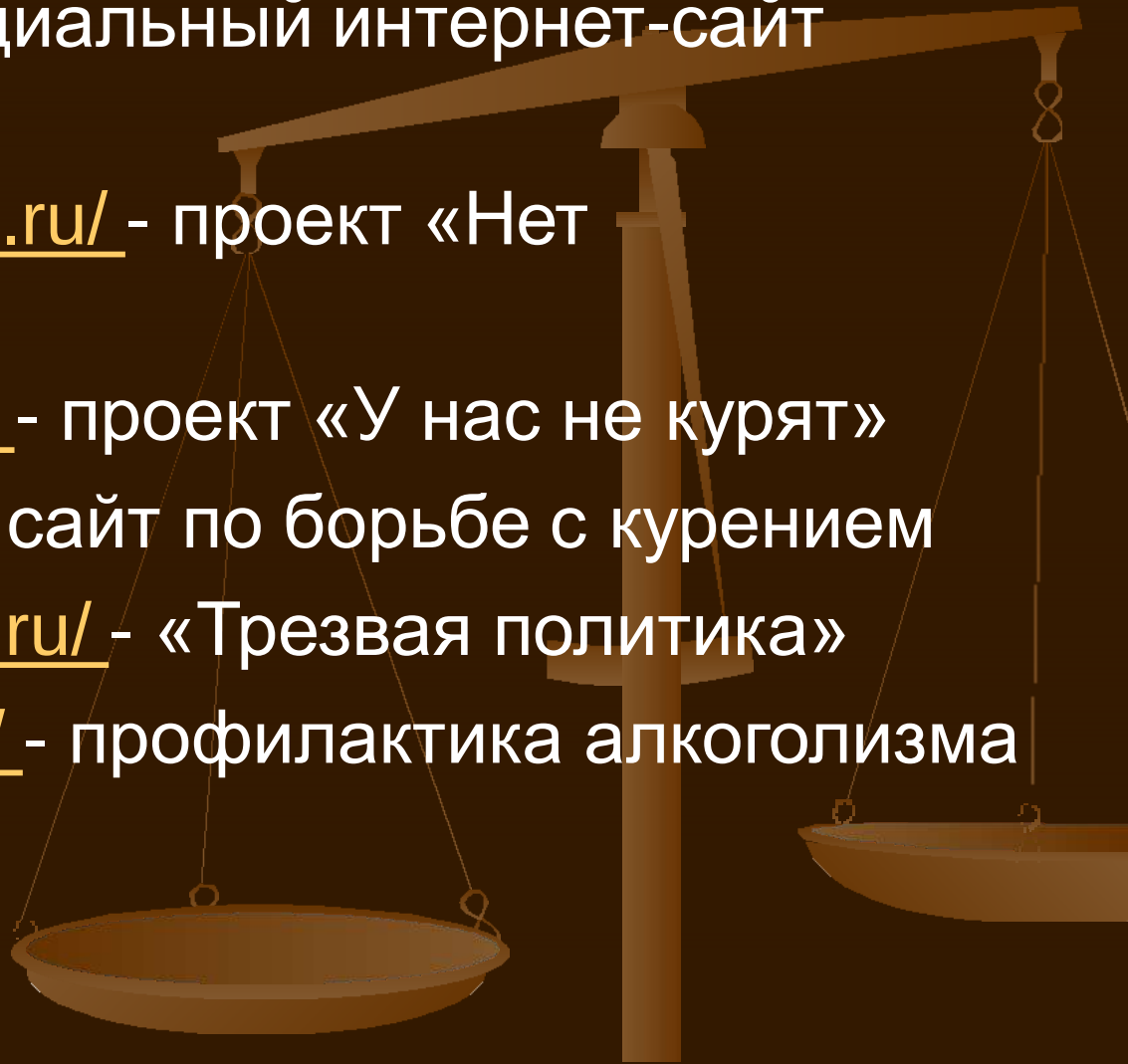
Эпиграфы

- ✓ - «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас»
- ✓ *«Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»*
- ✓ *«Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...»*



Интернет-ресурсы направленные на борьбу с вредными привычками

- ✓ www.fskn.ru - официальный интернет-сайт ФСКН России.
- ✓ <http://www.narkotiki.ru/> - проект «Нет наркотикам»
- ✓ <http://beztabaka.ru/> - проект «У нас не курят»
- ✓ <http://ne-kurim.ru/> - сайт по борьбе с курением
- ✓ <http://www.trezvpol.ru/> - «Трезвая политика»
- ✓ <http://alcoholizm.ru/> - профилактика алкоголизма



Интернет-ресурсы

Куда можно обратиться?

- ✓ Телефон доверия УМВД России по г. Севастополю (8692) 55-02-02
- ✓ Федеральная служба России по контролю за оборотом наркотиков по Республике Крым (8692) 65-06-38
- ✓ - в круглосуточном режиме сообщать о правонарушениях и преступлениях в сфере незаконного оборота наркотиков (дежурная часть УМВД России по г. Севастополю телефон 102);
- ✓ - получать консультации и квалифицированную помощь в вопросах лечения наркомании и реабилитации наркопотребителей (Севастопольская городская психиатрическая больница +7-978-972-67-90 (наркологическое отделение).
- ✓ - обратиться по вопросам реабилитации и ресоциализации наркозависимых лиц (телефон Департамента труда и социальной защиты населения города Севастополя 45-42-99, телефон доверия Фонда "За трезвый Крым" +7-978-135-15-35).
- ✓ Общероссийский детский телефон доверия с единым номером 8-800-2000-122

Привычки: полезные и вредные

- ✓ Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.
- ✓ Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.
- ✓ Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

Как привычки влияют на здоровье



Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью **обменных процессов**, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

А вот и портреты чудовищ!

Токсикомания



Курение



Наркомания



Алкоголь



Игромания



АЛКОГОЛИЗМ

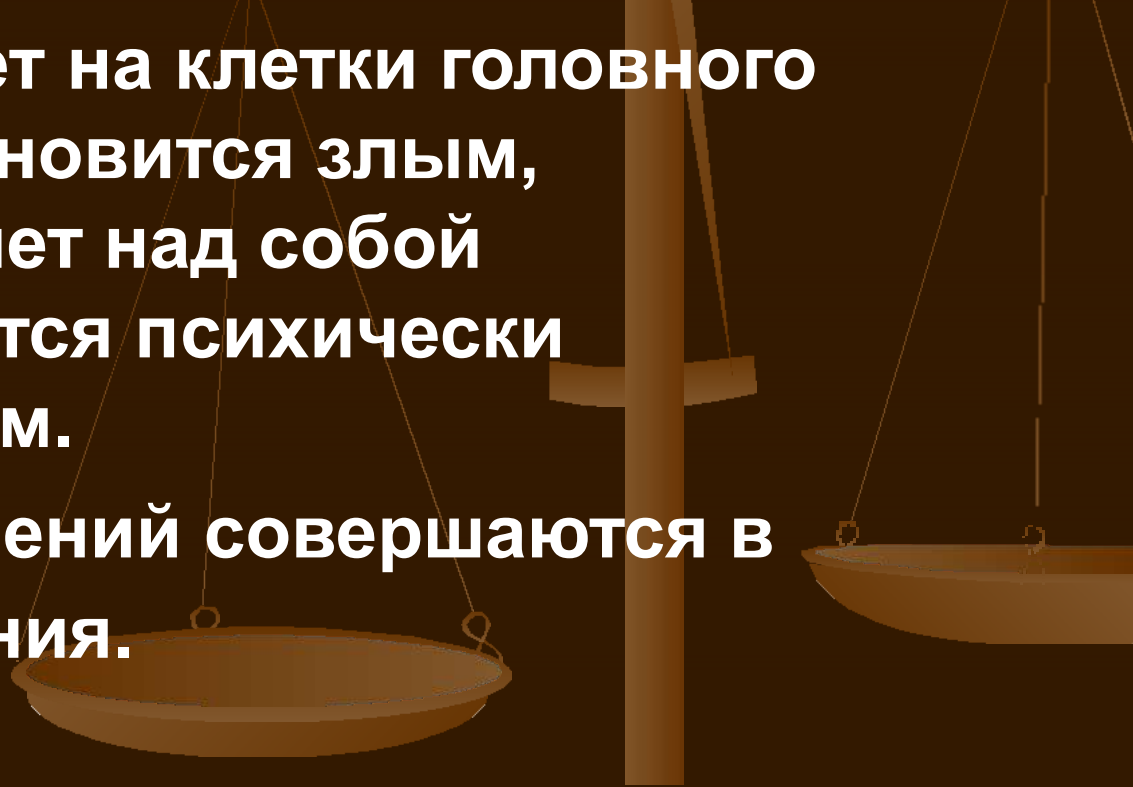


- ✓ Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- ✓ Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

Алкоголизм



- ✓ Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- ✓ 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.



Алкоголизм



- ✓ Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.
- ✓ Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

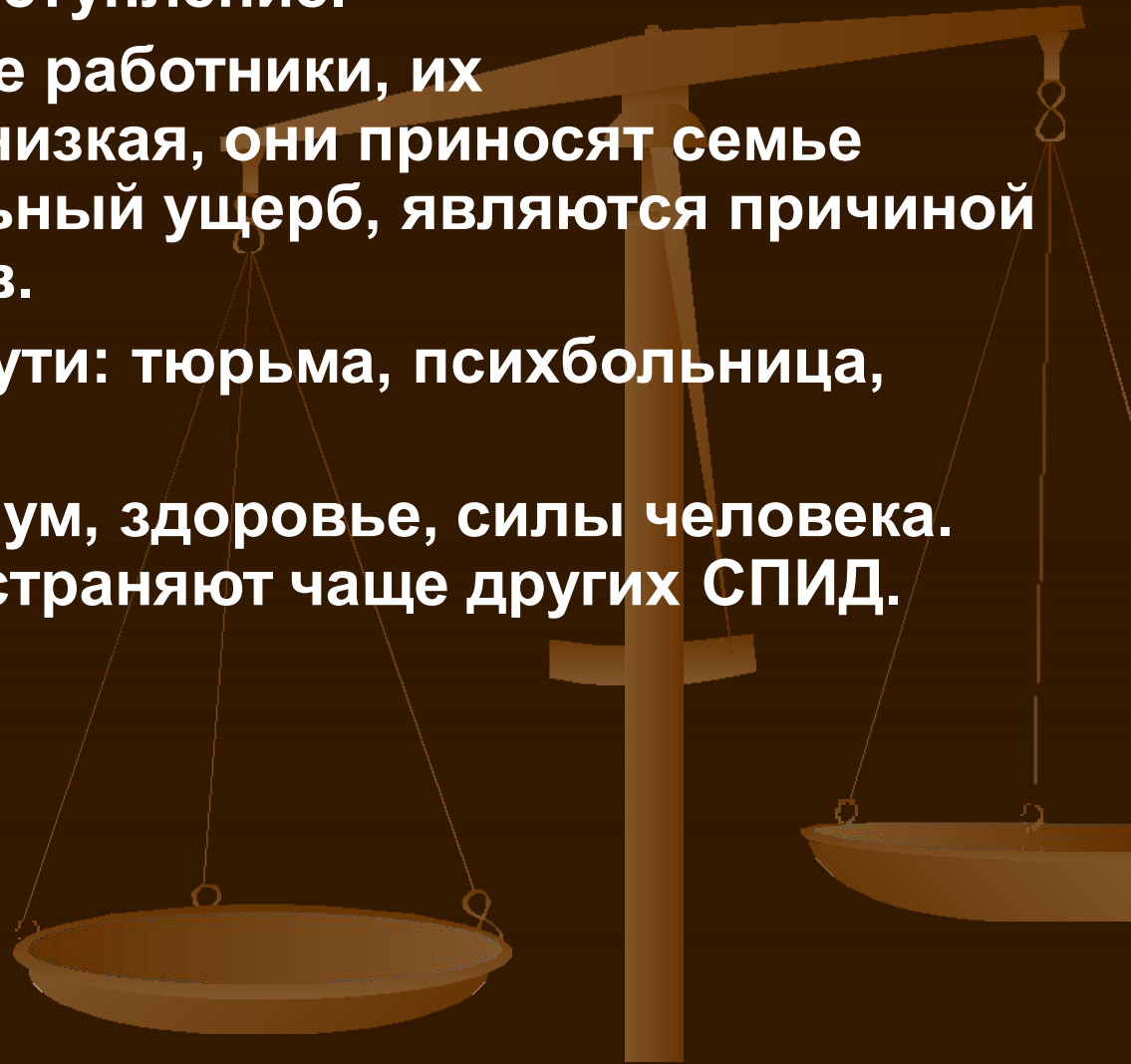
Наркомания



- Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.

Наркомания

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.



Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



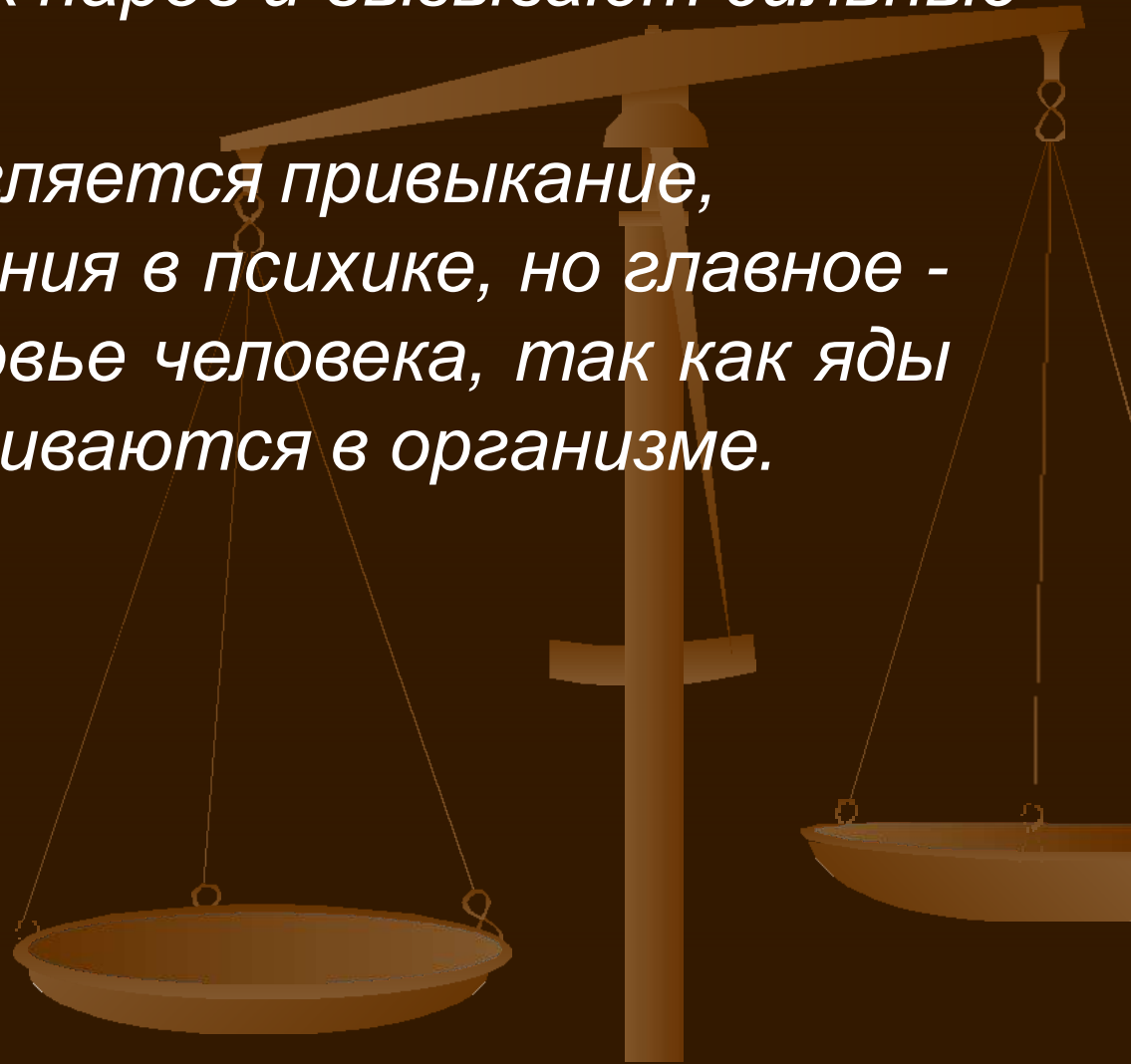
Токсикомания



Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).

Токсикомания

- Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.
- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.



Табакокурение



Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте — смертельному яду.

- Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.*

- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.*

- Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.*

При пассивном курении некурящий человек страдает больше

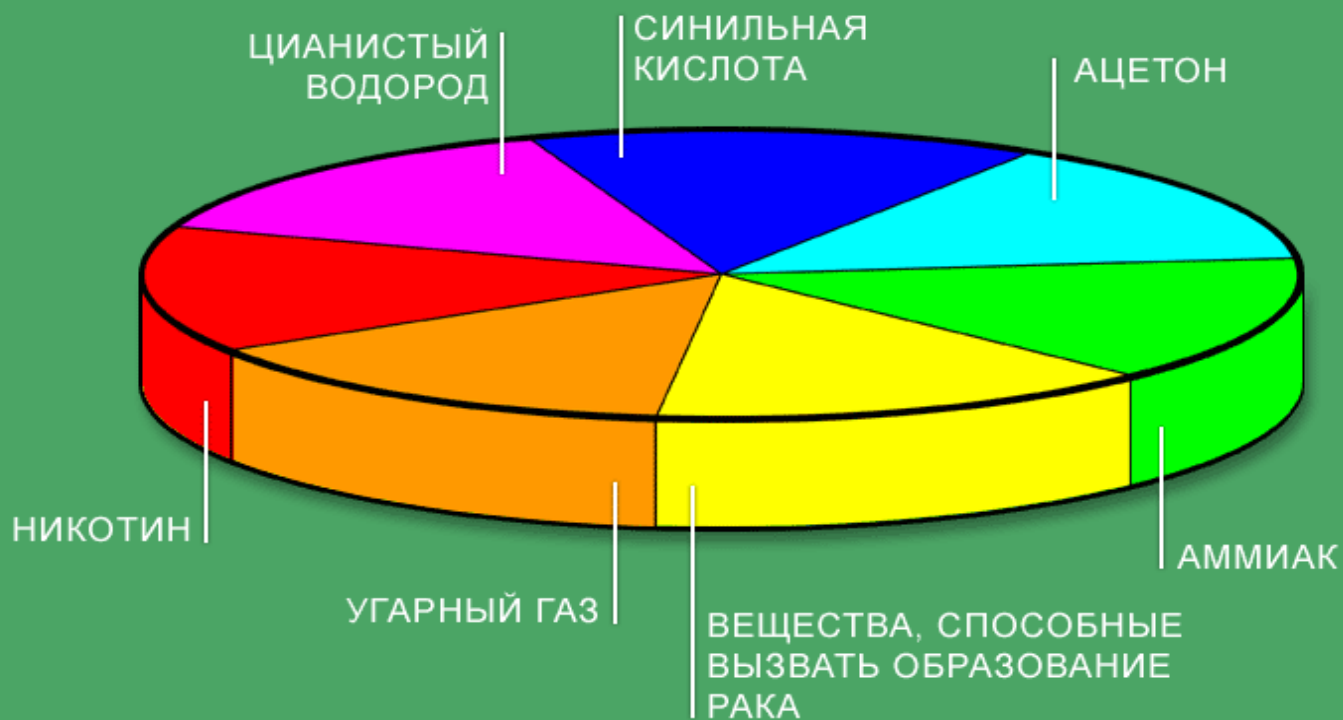


От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Курение

В табаке содержится 1200 ядовитых

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Это надо знать!

- Ф Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.
- Ф Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Ф Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).



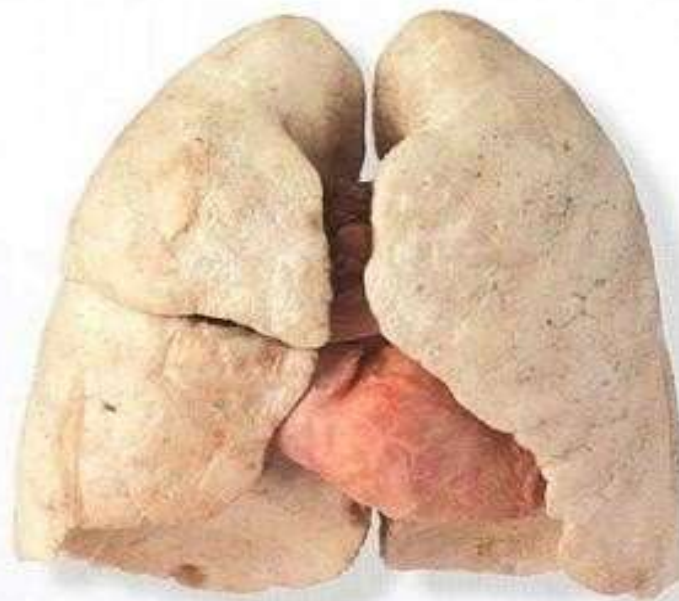
О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru



Курить - это круто!



Да конечно!

<http://forum.academ.org/>

По мнению медиков:

- ✓ 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- ✓ 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- ✓ Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- ✓ Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- ✓ Кто курит 20 лет, 5 лет;
- ✓ Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Никотин убивает:

0,00001 гр. – воробья

0,004 – 0,005 гр. - лошадь

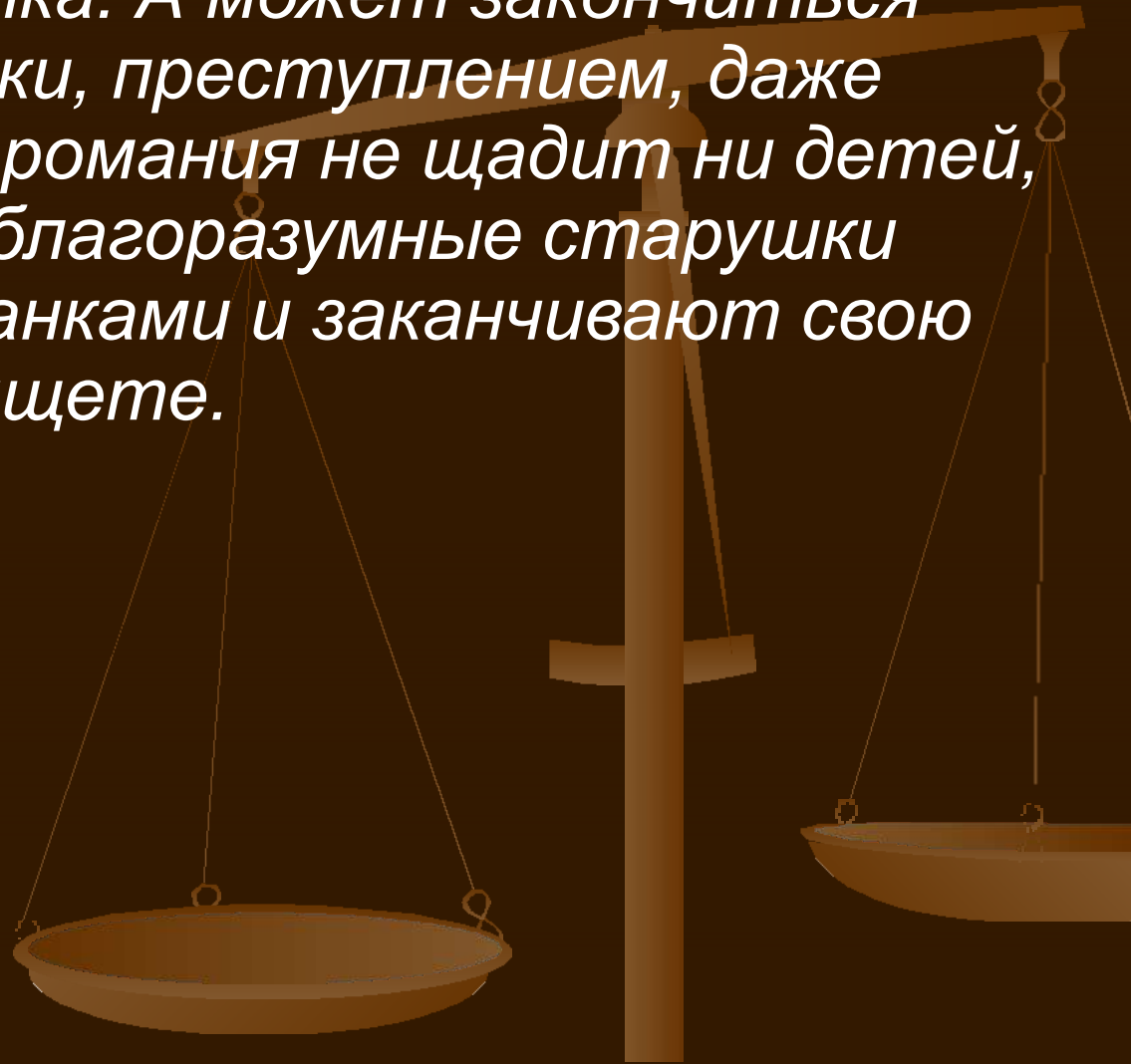
0,00001 гр. – лягушку

0,08 гр. - человека



Игромания

Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.



Защита от угрозы



Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- ✓ Не скучать, найти себе занятие по душе;
- ✓ Узнавать мир и интересных людей;
- ✓ Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.
- ✓ Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

МОТИВЫ

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

позитивные
интересы и
увлечения



компания

скука

мода

любопытство

уход

от

проблем



Полезные привычки



АНКЕТА

Употребляете ли вы алкоголь?

- а) да б) нет

2. С какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)

- а) чтобы снять напряжение (стресс)
б) чтобы повысить своё настроение
в) чтобы поддержать компанию
г) ваш вариант ответа _____

3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

- а) ежедневно
б) не более трех раз в неделю
в) не более двух раз в месяц
г) другое _____

4. Пробовали ли вы когда-нибудь курить?

- а) да б) нет

5. Курите ли Вы сейчас?

- а) да б) нет

6. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

- а) 1-10 сигарет в день
б) 10-20 сигарет в день
в) более пачки в день

7. Вследствие чего Вы начали курить?

(возможны несколько вариантов ответов)

- а) желание повзрослеть
б) влияние компании
в) хотел попробовать
г) свой ответ _____

8. С какого возраста Вы начали курить?

- а) с 8-12 лет
б) с 12-16 лет
в) с 16 –18 лет

9. Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?

- а) да б) нет

10. Если да, то с какой целью?

- а) желание новых ощущений
б) под воздействием других людей
в) ваш вариант ответа _____

11. Сколько времени в день вы можете провести за компьютерными играми?

- а) 1-2 часа б) 2-3 часа в) 3 и более

12. Ваш пол:

- а) мужской б) женский

Спасибо за сотрудничество!

**Спасибо за
внимание!**

